Mit ganzem Herzen Ich Selbst sein

von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Akzeptierst Du Dich vollständig und kannst Dich mit ganzem Herzen bejahen?

Stehst Du liebevoll für Dich ein und setzt Du klare Grenzen,

wenn Dich jemand kontrollieren oder ausnutzen will?

Übernimmst du 100% Verantwortung für Deine Gefühle, Gedanken und Taten, ohne dich als Opfer der Welt zu fühlen?

Kannst Du deine Wut oder Schmerz zum Ausdruck bringen, ohne andere zu attackieren und zu verurteilen?

Begegnest Du Anderen und Dir selbst mit Mitgefühl und Güte, weil Du erkennst dass wir alle gleichwertig und im Grunde unserer Seele liebenswert sind?

Bist du ausgesöhnt mit Deiner Vergangenheit, hast Du Deine Kindheitswunden geheilt

und kannst du in innerem Frieden präsent in der Gegenwart leben?

Lebst Du mit offenem mitfühlendem Herzen und offenem Geist authentisch und ehrlich ohne deinen emotionalen Schmerz zu verleugnen,

ihn hinter einer Maske zu verstecken oder ihn mit Süchten zu betäuben?

Bist Du dir deines kreativen Potentials und Deiner Talente bewusst

und setzt Du sie aktiv für eine sinnvolle Aufgabe und eigene Werteverwirklichung ein,

um Dein Leben bedeutungsvoll zu erleben?

Hast Du Freunde, Familienmitglieder oder eine unterstützende Gemeinschaft, wo Du Dich bedingungslos geliebt fühlst?

Fühlst Du Dich mit einer spirituellen Quelle verbunden, der Du Dich zuwenden kannst,

um bedingungslose Liebe zu erleben und Frieden, Freude und Freiheit zu erfahren?

Kannst Du mit Dir in der Stille allein sein und Dich mit Deiner Seele verbinden

und in Zeiten der Muße die Schönheit freudvoll und dankbar genießen?

Viele Menschen irren im Herzen verletzt und von Ihrem wahren Wesen getrennt

mit einer aufgesetzten Funktions-Maske angstgetrieben durch ihr Leben.

Sie stellen sich dem Leben nicht wirklich und laufen vor sich selbst und anderen weg.

Sie geben anderen Menschen die Schuld an Ihrem versteckten Unglücklichsein

und fühlen sich bewusst oder unbewusst als hilfloses oder wütendes Opfer der Welt.

Sie verleugnen ihren Schmerz, betäuben ihn oder greifen andere Mitmenschen an, wenn sie ihre Knöpfe drücken

und machen sie für Ihr Glück oder Unglück verantwortlich.

Oder ihre Seele ertrinkt periodisch im Leid, wenn sie getriggerte kindheitsgeprägte emotionale Schmerzen überfluten.

Solange wir auf der Flucht vor uns selbst sind und weder uns selbst mit unseren Ängsten und Schattenseiten begegnen

noch uns mit anderen tief verbinden können, leben wir nicht wirklich,

sondern versuchen wir lediglich zu überleben und irgendwie emotional abgetrennt zu funktionieren.

Solange wir unserer Kindheitswunde nicht mitfühlend begegnet sind und sie achtsam annehmend geheilt haben,

kann der Erwachsene nicht wirklich glücklich sein und gegenwärtig erfüllt seine Gaben und Talente sinnerfüllend einsetzend leben.

Wirkliches Glückserleben finden wir wesentlich in der Beziehung zu uns selbst und in Beziehung zu anderen.

Echtes tiefes Verbundensein macht glücklich.

Dabei dürfen wir lernen, uns selbst treu zu sein und liebevoll mit anderen umzugehen

und das Leben mit all seinen Hoch-und Tiefphasen mit radikaler Akzeptanz und aus einer Haltung des Mitgefühl zu bejahen,

ohne ihm eigene Erwartungen und fixe Vorstellungen, wie es sein sollte, aufzudrängen.

Echtes Glück bedeutet, den Selbstbetrug und –Verrat zu beenden,

und hinter unserem ängstlich-verwundeten falschen Selbst unser wahres Selbst kennen und annehmen zu lernen,

indem wir unsere Begabungen und unser kreatives Potential entwickeln und sie liebevoll der Welt schenken.

Dazu gilt es, die im eigenen Leben sich wiederholenden Muster achtsam zu beobachten,

aus eigenen und Fehlern anderer zu lernen,

sie zu vergeben,

sich selbst zu akzeptieren

und mutig ehrlich sowie authentisch zu leben,

die Autorität und Verantwortung für das eigene Erleben und seine Entscheidungen zu übernehmen

und mitfühlend mit sich und seinen Mitmenschen umzugehen.

Um heil zu werden und glücklich zu sein, musst Du also Deine Verhaltensweisen kennenlernen,

mit denen du vor dem Leben und der Liebe flüchtest,

indem Du andere beschuldigst oder andere verantwortlich für deine Glückserfüllung machst.

Du allein bist verantwortlich für dein Glück, das nur von innen heraus entsteht.

Du darfst lernen, radikale Verantwortung dafür zu übernehmen,

was du selbst denkst, was du fühlst, was du sagst und was du tust.

Zuerst gilt es bei dieser Heilungsreise zu wahrhaftem Glück darum, Dir Deiner Maske bewusst zu werden

und zu erkennen, wie Du Deinen Schmerz vor Dir und anderen versteckst.

Dann schaust Du Dir Deine Beziehungen an und beobachtest, wer und was Deine Klingelknöpfe drückt

und wie Du dabei reagierst,

indem Du andere attackierst, ausflippst, dich emotional verschließt oder Deinen Schmerz wegdrückst oder betäubst.

Dann steigst du in die eigene Dunkelheit Deines Schattenselbst hinab

und erkennst, wie der aktuelle Auslöser nur die ungeheilte Ur-Wunde Deiner Vergangenheit ans Licht bringt.

Wann wurdest Du in Deinem Leben am schmerzlichsten verletzt?

Kannst Du Dir Zeit nehmen, mitfühlend diesem emotionalen Schmerz des Kindes in Dir zu begegnen,

ihn verstehen, annehmen versuchen und es mit Bewusstheit und Liebe umhüllen?

Kannst du allmählich, nachdem Du deine Gefühle im Körper achtsam gefühlt hast

ohne in die permanenten Selbst-und Fremd-Verurteilungen Deines Kopfs zu flüchten,

verstehen, dass andere uns verletzen, weil sie selbst verletzt wurden und in ungeheilter Angst leben.

Kannst Du Dir klar machen, dass Du es nicht verdient hast, verletzt zu werden?

Kannst Du durch Deine Scham-und Schuldgefühle hindurchgehen, um zu Deiner kindlichen Unschuld zu finden?

Kannst Du die aus der Verletzung des Kindes und seiner berechtigten Grundbedürfnisse

entstandenen Kernüberzeugungen, Urteile und Glaubenssätze erkennen und vergebend loslassen?

Kannst Du Dir eingestehen, wo und wie Du bisher versucht hast, mit Deinem Schmerz zu leben ohne ihn zu heilen

und dabei eine Sucht entwickelt und in Abhängigkeit geraten bist?

Versuchst Du die Leere in deinem gespaltenen Herzen mit Arbeit, Leisten, Essen, Konsum und Sex zu füllen

oder mit Alkohol, Drogen oder Spielsucht zu betäuben?

Bist Du bereit, Dir Hilfe zu holen, an Deiner emotionalen Heilung zu arbeiten und Dich für dein Leben einzusetzen,

Deine wirklichen Werte und Herzenswünsche zu klären und deine Talente und Stärken Schritt für Schritt zu entwickeln?

Kannst du Dich entscheiden, nicht länger an Deiner Vergangenheit,

Deiner negativen Einstellung, Deinem Opfer-Bewusstsein-, -Geschichten und -Verhaltensweisen,

mit denen Du Deine eigene Macht abgegeben hast, festzuhalten?

Willst du bewusst Deinen Aufmerksamkeitsfokus darauf lenken, was du in Deinem Leben selbst aktiv verbessern kannst?

Dich dafür entscheiden, das Leben und Dich selbst und Dein Gewordensein radikal zu bejahen,

und eine positivere Grundeinstellung kleinschrittig zu entwickeln?

Bist Du bereit, nachdem Du die Verbindung zwischen deinem Schmerz, deiner Urwunde,

deiner resultierenden kindlichen Kernüberzeugung und deinen reaktiven Verhaltensmustern,

mit denen Du dich selbst verraten und missbraucht hast, erkannt hast,

diese Muster nun zu beenden, die dich immer wieder zum Opfer oder Täter werden ließen?

Bist du offen für die Erkenntnis, daß du bisher überhaupt nicht wusstest, wer Du wirklich bist?

Bist Du bereit, den Verrat an dir selbst zu beenden, Dich für Dich selbst wirklich zu interessieren,

zu Deiner schöpferischen Kraft zu finden und Dein wahres Selbst kennen zu lernen?

Um Deinem wahren Selbst zu begegnen, musst Du Dein altes begrenzendes angstgeprägtes falsches Selbstbild,

Deine Masken und Geschichten, die Dein Kopf Dir und anderen über Dich erzählt,

und in denen Du Dich bisher gefangen nahmst, loslassen und aufgeben.

Dein verletztes falsches Selbst wuchs mit bedingter Liebe auf und lebt im Zustand der Angst.

Du kannst Deinem Wesenskern, Deinem wahren oder höheren Selbst, nur mit bedingungsloser Liebe und Annahme begegnen.

Dein wahres geistiges Wesen ist unverletzlich, heil und ganz und absolut in Ordnung.

Es kann nie verloren gehen und ist lediglich unter emotionalen Schichten von Angst, Schuld, Scham und Schmerz verborgen.

Dieser Wesenskern ist unsere Verbindung zur Liebe und grundlegenden gemeinsamen Verbundenheit.

Wann hast Du die Verbindung zu Dir selbst am intensivsten gespürt?

Unsere Heilungsreise zum Glück ist eine Rückkehr aus der Trennung und Angst zu nicht-verurteilender bedingungsloser Liebe und Verbundenheit.

Dieses Glück wird als tiefere innere Erfüllung, Freiheit von der Welt und innerem Frieden erfahren.

Geh täglich in die meditative Stille, in den heiligen und heilen Raum Deines Geistes hinter Deinen automatischen Gedanken und Urteilen,

bitte vertrauensvoll um Hilfe und eine neue Sicht, und entdecke das Licht, den göttlichen liebevollen Funken in Dir

und verbinde Dich mit deinem innersten Selbst, Deinem Wesenskern, der reines Gewahrsein und bedingungslose Liebe ist.

Du bist nicht, was Du tust, Du bist nicht, was du hast, Du bist nichts was andere sagen oder Du über dich selbst denkst-

du erfährst dich als geliebt und bejaht, vollständig in Ordnung.

Aus dieser spirituellen Erfahrung heraus, kommen wir in Kontakt zu unserem kreativen schöpferischen Potential

und finden unsere Herzensstimme und unsere einzigartigen Begabungen.

Und unseren Lebenszweck, ja unser Geschenk für diese Welt,

das -großzügig ohne Erwartungen zu geben- unserem Dasein unverlierbaren Sinn und Bedeutung verleiht.

Es kommt nicht darauf an, was war oder was ist, sondern wie Du -alles radikal akzeptierend- darauf mit Treue zu Dir selbst und liebevoller Güte reagierst.

Wenn Du diese Heilungsschritte durchlaufen hast, hast Du die Blockaden zwischen Dir und der universalen Liebe überwunden

und Du trittst beiseite und lässt die Energie der Liebe durch dich fließen,

die dich von Deinem geheilten nun offenen Herzen her leitet,

was zu tun und was zu sagen ist, um wirklich hilfreich zu sein.

So wächst Du in deine wahre Gestalt und wirst zu dem, der Du wirklich bist.

Und lebst aus mitfühlendem Herzen und mit offenem Geist, ganz Du selbst.

Glück ist Liebe, sich unverlierbar geliebt fühlen und Liebe zu verschenken.

Dies wünscht Dir von Herzen,

Dr. Wolf Maurer

Dazu ein passender wunderschöner Text vom mittelalterlichen Dichter Rumi:

Fliegen lernen:

Du bist mit einem Potenzial geboren worden.

Du bist mit Güte und Vertrauen geboren worden.

Du bist mit Idealen und Träumen geboren worden.

Du bist mit Größe geboren worden.

Du bist mit Flügeln geboren worden.

Du bist nicht zum Kriechen geboren, also krieche nicht.

Du hast Flügel.

Lerne, sie zu gebrauchen und fliege.

2 Meditationen:

(1) Finde Dein inneres Licht

Finde die Liebe in Deinem Herzen und verbinde Dich mit Deinem innersten Selbst

Schließ Deine Augen. Geh nach innen um bei Dir selbst anzukommen.

Atme einige Male tief ein und noch tiefer und laaaangsam aus.

Spür Deinen Körper von innen.

Erlaube dir in die Stille in Deinem Geist einzutauchen, um die Zeitlosigkeit des gegenwärtigen immerwährenden Jetzt zu erfahren.

Lass alle Dinge los....Gedanken kommen und gehen...., lass alle Aktivitäten des Geistes gehen, lass Dich in Deine Tiefe sinken, immer weiter in Dein inneres Königreich und lass Dich nieder an diesem friedvollen heilsamen Ort der Ruhe in Deinem Herzen.

Ruhe Dich aus an diesem friedvollen Platz und gib all Deine Urteile und angstvolle Gedanken und Gefühle vertrauensvoll ab, indem Du sie auf einen Altar in Deinem inneren Heiligtum Deines heilen Geistes legst und Dein höheres Selbst um eine neue Sicht, Licht und Frieden bittest.

Danke für die immerwährende Gegenwart der Liebe in Deinem Herzen und öffne Dich, sie als Wärme in Deinem Herzen zu spüren.

Vielleicht möchtest Du eine Hand auf Dein Herz legen.

Atme dankbar tief in Dein Herz, atme ein und aus durch das Zentrum Deines Herzens… und lass dabei all deine Urteile über Dich und andere los.

Lass Dein Herz weich werden und spür, wie die Wärme und Schwingung der Liebe fühlbar stärker wird, während Du offen und bereit bist, um bedingungslose Liebe zu empfangen.

Während Du vertrauensvoll und dankbar durch Dein Herzzentrum atmest, öffnest Du Dich immer mehr bereitwillig, Dich mit Deinem wahren innersten Wesen und die leisen inneren Stimme der Liebe in Deinem Herzen zu verbinden.

Sie erinnert Dich daran, dass Du vollkommen in Ordnung bist, vollkommen liebenswert und sicher bist.

Du wirst von der Kraft der Liebe erhalten.

Du verbindest Dich mit der Gegenwart der Liebe und kannst Dich so annehmen wie Du bist ….und ebenso all Deine Erfahrungen segnend annehmen und ihnen mit Liebe begegnen, weil Deine Urteile in der Gegenwart der Liebe in Deinem Herzen sich wie Wolken durch die Kraft und Wärme der Sonne auflösen.

Während Du Liebe empfängst breitet sich die warme Schwingung Deines Herzens allmählich immer mehr auf Deinen ganzen Körper aus.

Spüre wie sich Dein ganzer Körper von innen mit Wärme und lichtvoller Energie füllt….sich tiefer Frieden in Deiner inneren Weite ausbreitet…und dann nach außen fließen möchte….und alle Menschen in Deinem Leben segnend mit derselben Anerkennung und Liebe

umhüllen möchte…und wie der lichtvolle Kreis der Liebe und Wärme wie Wellen in einem See sich von deinem Herzzentrum ausbreitet…

Sei still….und erlaube Deinem Herzen, mit dieser Energie zu schwingen…Liebe ein und auszuatmen und Dein innerstes Selbst mit Deiner Quelle und dem innersten Selbst anderer Herzen seelisch zu verbinden, um bedingungslose Liebe zu empfangen und zu geben…

Sei still…

Sei still und erfahre, dass Du Licht und Liebe bist…

Sei still und erfahre Liebe…

Sei still…

Sei…

(2) Selbstzentrierung - In die innere Mitte kommen und zur Ruhe finden

Setze Dich entspannt hin.

Schließe die Augen.

Atme ein paar Mal tief ein und noch tiefer aus.

Achten auf das unwillkürliche laaaangsame Fließen Deines Atems.

Stelle Dir in Deinem Bauch- und Brustraum eine schöne hell brennende Kerze vor.

Lasse diese Vorstellung in Deinem Geist klarer und deutlich werden.

Spüre die innere Wärme und das Leuchten dieses inneren Lichtes.

Anfangs flackert die Kerze vielleicht, allmählich wird sie immer ruhiger, kraftvoller und das Leuchten und die Wärme breitet sich aus.

Das Licht umhüllt Deinen ganzen Körper und erfüllt jede Deiner Zellen wohltuend mit Frieden und heilsamer Energie.

Bleibe dankbar bei diesem inneren Licht.

Genieße das Strahlen Deines inneren Lichtes:

Licht sein…

Sei still und erfahre, dass Du Licht und Liebe bist.

Sei still und erfahre Liebe…

Sei still…

Sei…